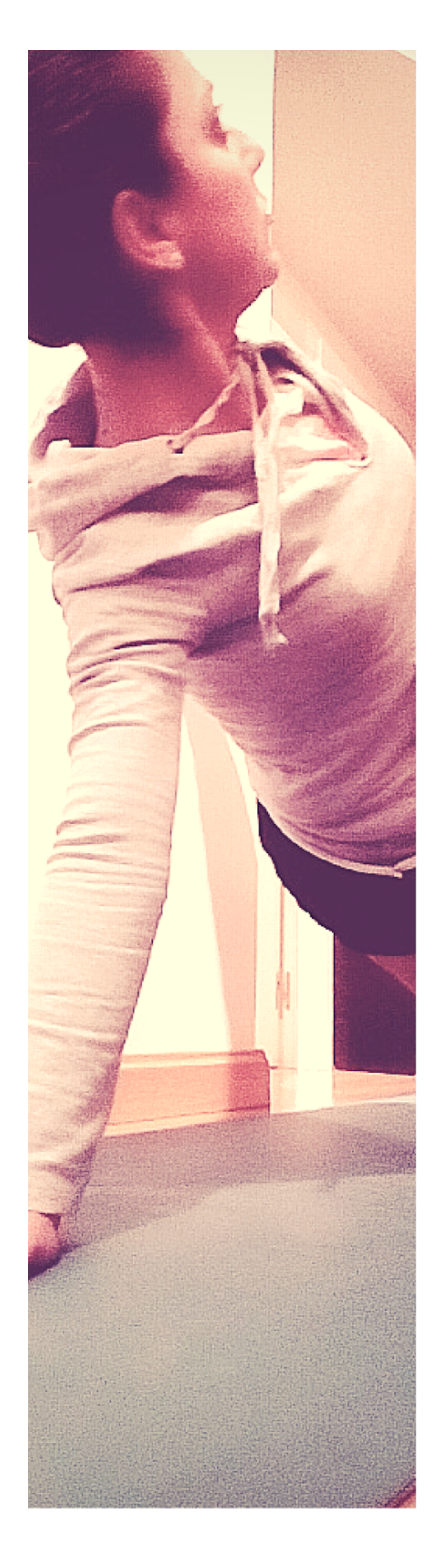

CállateyhazYoga.com
Cómo practicar Yoga en casa
TRUCOS Y CONSEJOS PARA PASAR A LA ACCIÓN

Cómo practicar Yoga en casa:

“trucos y consejos para pasar a la acción”



EL RETO DE EMPEZAR

CállateyhazYoga.com

El reto de empezar

Todos los que hacemos Yoga queremos practicar Yoga en casa. Es el gran reto.

Ir a clase también tiene sus cosas: hay que sacar tiempo para ir, desplazarse y pagar las clases. El día que estás cansado, que no te apetece, luchas por no ceder ante el pensamiento de tu bonito sofá y ese tipo de cosas. Pero el gran reto es siempre practicar en casa. **Al menos de vez en cuando. Al menos una vez a la semana.**
¿Para que? Pues está claro: para hacerlo mejor que los compañeros en clase, que nos miren, que vean lo bien que hacemos las posturas. ¡Que se magnifiquen con el detalle de cada movimiento que empleamos al ejecutar las Asanas y mueran de envidia! ;)
Pero no lo vamos a reconocer. Vamos a decir que es para mejorar para nosotros mismos. **Para definir y refinar las posturas. Para avanzar en nuestro camino hacía el sí-mismo interior.** Para mejorar lo que se ve. Y para mejorar lo que no se ve también.
Los que haceis Yoga solo por el lado de la salud, también, cuanta más práctica más se avanzará también en ese camino, así que el practicar Yoga en casa se hace indispensable lo hagamos por lo que lo hagamos.
Pero además una práctica en casa, lo cambia todo.

Si ya practicas Yoga

Mi recomendación al salir de clase es que apuntes al menos tres o cuatro cosas de la secuencia que haya propuesto ese dia el profe. Pueden ser las que mejor te salen, las que peor, o las que crees que te van a ayudar a mejorar en general. **Haz caso de tu profesor en la serie que te proponga y copia las cosas que te indica en clase.** No hace falta hacer más que figuras con palitos, así lo he hecho yo siempre y lo sigo haciendo! (dibujo de un par de Gurujines) El mío, el muñequito, hasta tiene nombre. Pero si quieres saberlo me tienes que escribir y decirme que te ha parecido esta guía!
Ojo, quizá hay algunas obviedades en este humilde texto que te presento si ya eres un practicante consolidado, pero quiero que sea accesible para todos.
No obstante, **lee cada apartado porque estoy seguro de que te aportará algo, cualquiera que se a tu punto de partida.**



LOS BENEFICIOS DE UNA PRÁCTICA EN CASA

Por que practicar Yoga en casa y los muchos beneficios que nos va a traer

La dimensión de la práctica en casa es totalmente diferente a cuando vas a una clase.

Tal como contaba en este Podcast (enlace) tiene que ver con la dinámica que adquiere la secuencia que realizamos y con la profundidad que alcanza dicha secuencia. En una clase estamos supeditados al ritmo general de la serie, de los compañeros y del lugar donde se está impartiendo. **Es necesario, obligatorio, el ir a tomar clase con un profesor. Pero también es necesario practicar nosotros.** En nuestra casa. A nuestro ritmo. A nuestro criterio (dentro de un orden).
Este ritmo puede ser mayor o menor que en una clase. Pero será el nuestro. Tenemos que adecuar la práctica a nosotros mismos, incidiendo en aquellas cosas que peor hacemos y potenciando aquellas que hacemos mejor.

En casa podemos profundizar en las cosas que ayudan a la práctica en general. Cosas clásicas como estirar la musculatura posterior de las piernas, ayudar a la flexibilidad de la cadera o mejorar el equilibrio, son algunas de las cosas que más vas a aprovechar de tu práctica en casa en un principio y, perfeccionándolas, harás que tu nivel general aumente en poco tiempo. La mejora, de la que antes hablábamos en broma, es la mejora de lo que se ve y de lo que no se ve.

La razón de progresar en Yoga siempre debe ser el progresar para nosotros mismos.
Cuanto más refinemos y mejor dominemos las posturas, más nos daremos cuenta de la gran importancia de ejecutar las Asanas de manera correcta. Y si estas pensando que solo estás empezando con esto del Yoga y no te planteas ese nivel de práctica más avanzado, o que tienes muchas limitaciones físicas y no puedes abordar las posturas de una manera brillante, dejame decirte que no, ese no es el pensamiento correcto. Y te voy a contar por qué.
No te hablo de dominar la postura para que te hagan fotos para un libro, no. Te hablo de dominarla dentro de tus posibilidades.
Para avanzar y progresar cuando estamos empezando (o tenemos alguna limitación), está el material: la pared, el suelo y la forma de hacer las Asanas. Así, dentro de nuestras propias limitaciones, la postura estará perfectamente ejecutada y traerá esos beneficios que todos sabemos que van de la mano con las Asanas.

Así que no hay que plantearse la postura llegando con la mano al suelo haciendo un alarde de flexibilidad, sino ejecutarla correctamente con la flexibilidad y movilidad que ahora tenemos y podemos usar en este momento, sea el que sea.
Es decir que en cualquier caso, empezando, o siguiendo con una práctica de años preferimos la foto A a la foto B, no es así? **FOTOS**
Estas fotos muestran cómo, ya desde un principio, podemos ajustar la postura con todos sus detalles utilizando una simple silla.
Con lo cual, al comenzar una práctica de Yoga, cualquiera que sea nuestra intención, tanto si es solo para que os deje de doler un poco la espalda de tanto trabajo que tenemos, como si es para progresar y aumentar el nivel de refinamiento de las posturas que llevamos tiempo haciendo, nuestra rutina, de 15 minutos o de 2 horas, tiene que estar bañada de precisión desde un principio, para que las posturas se construyan con una base potente y sólida que traiga salud desde el primer momento. Y si son 15 minutos, que sean 15 minutos bien aprovechados.
Así que no nos tiene que agobiar el comenzar un reto como el de practicar Yoga en casa.

¿Cómo regulamos el esfuerzo y avanzamos desde lo básico en nuestra práctica de Yoga?

Vamos a poner un ejemplo.
Dime que parece más sano, y más espiritual si quieres. La foto A o la foto B?**FOTOS**
En la foto A hay poco esfuerzo, está diciendo que practica yoga en casa a su nivel, haciendo lo que puede, pensando que el Yoga es ir hasta donde puedes.
El Yoga no es ir hasta donde puedes, pues de ser así, nunca mejoraríamos.
El esfuerzo consciente en el Yoga va a hacer que ese "hasta donde llegas", tome otras referencias espaciales y mentales. No te hablo de nada esotérico, te hablo de romper la barrera psicológica, emocional y física a través del esfuerzo correcto en la ejecución de una postura. Puede sonar rimbombante pero mira el ejemplo tan sencillo y claro que teníamos arriba. Míralas de nuevo.
Así que el esfuerzo y la definición de la postura debe ser de tal calibre que permita, repito, dentro de tus posibilidades, ir más allá de lo que en un principio puedes suponer. Más allá en ajuste, movilidad, y detalle de la postura. Eso va a ocurrir. Tal cual.

Madre mía, menudo turrón te acabo de meter. No has empezado a practicar Yoga en casa y ya te estás echando para atrás de tanto rollo, debes estar pensando que estás cansado antes de empezar!
Que no, que no, que esto está chupado, pero quiero que aunque sea poquito lo que vayas a hacer, lo hagas bien para que la gente vea tu brillo al entrar en el

metro, llegar a la oficina, o ligar con es@ chic@ al que has pegado un ojo últimamente. :D



¡SOLO EMPIEZA!

Empezando a hacer Yoga en casa

Cuando empezamos a practicar Yoga, vamos a nuestro centro donde el profesor nos enseña posturas, pranayama y meditación. Pero como te comentaba antes, la dimensión y beneficio que te da una práctica en casa, es insustituible.

Lo normal es que vayamos varios días a clase porque tenemos “mono” de más Yoga, pero en mi opinión, hay que sacar el antideslizante en nuestro salón o pasillo, donde sea. Con ir una vez a clase a la semana, debería ser suficiente si practicamos al menos otro día en casa (o los otros 6 días, jeje). **Otros empiezan de manera autodidacta viendo vídeos en Internet**, o comprando algún libro y las indicaciones de un amigo.

Da igual si vamos a clase o somos autodidactas en casa porque vamos a dar con **un escenario donde nos encontramos con la pereza, las excusas, la falta de material, la falta de conocimiento, la falta de un programa**, el miedo a hacernos daño y muchas cosas más.
Creemos que practicar supone mucho esfuerzo, o muchas nuevas cosas para introducir en nuestra vida, cuando realmente solo hay que sacar el antideslizante y ponerse a practicar.
Y de ahí surge esta guía. Como un intento de normalizar la práctica de Yoga, hacerla accesible a todos y facilitar ese momento de ponerse a hacer Asanas, Pranayama y Meditación.
Así que para que tengas una Guía, soporte, ayuda, o como le quieras llamar, **vamos a ver algunas cosas que creo que te van a descubrir qué tener en cuenta** para que, simplemente, saques el antideslizante y te pongas a practicar.

Donde y como empezar la práctica FOTO

Podría alargar este texto muchisimas paginas, hablándote y desarrollando temas como por ejemplo la hora de la práctica o la ropa que llevar puesta. De cómo debe estar la zona donde vamos a hacer las posturas y la temperatura ideal. O Cómo debe ser el antideslizante y el resto del material. Un sinfín de cosas que, aunque está bien pensar en ellas, no son más que una lista que podemos dejar atrás y simplemente ponernos a practicar.

Sí, es importante dónde lo hacemos y cómo. Pero aunque no sepas nada de Yoga y nunca hayas practicado, ¿de verdad necesitas tantas indicaciones?. Podría enumerar aquí los “5 puntos a tener en cuenta para el espacio de la práctica”. Los “10 materiales necesarios” que debes tener y las “4 razones para

ponerte a practicar" y hacerte un esquema descargable en PDF para que lleves un diario de las posturas que haces.
Las listas molan, quedan bien y parece que ya tienes algo que hacer. Este pequeño libro quedaría más chulo. Pero creeme, cuando lleves un tiempo haciendo Yoga en casa, tu mismo apuntaras las cosas que haces en el día a día, no te va a hacer falta más que una libretita. Y ya habrás hecho un espacio en algún lugar de la casa para hacer tus Asanas Así que no.
No quiero eso. No quiero que este pequeño libro sea como todo lo que puedes encontrar en internet facilmente. Quiero algo diferente, porque lo de siempre no sirve de nada.

Hay ciertas cosas a tener en cuenta para practicar Yoga en casa, claro. Evidentemente no puedes haberte comido un cocido media hora antes de ponerte. También resulta obvio que la ropa debe ser cómoda, cuanta menos mejor. ¡Y SIN CALCETINES POR DIOS!. **FOTO**
Si no tienes un antideslizante compra uno en cualquier parte, da igual, el que sea. Mira que no resbale mucho, ya está, no te vuelvas loco con eso. Y en cuanto al momento, debes ser tú el que digas cuando puedes integrar la práctica de Yoga en tu dia a dia. La hora que a ti te venga bien va a ser la mejor hora.
Debemos recordar siempre esto: Si cabe el antideslizante cabes tú y puedes empezara a practicar.
FOTO

Cuando

No te pongas metas altísimas, proponte practicar 45 minutos al día o media hora mejor aún. La práctica avanzará en el tiempo sola, incluso aunque no te lo plantees directamente. Así que mira a ver cuando puedes dedicar 30 minutos a la práctica en un momento del dia que te venga bien y te apetezca. Si quieres levantarte esos 30 minutos antes, pegarte una ducha y ponerte a practicar es buena idea. Si es a media tarde cuando tienes más tiempo, después del trabajo y después de comer y descansar un rato, también es genial. **Tiene que ser cómodo, al menos al principio, porque si no lo dejaras en unos días**.
E igual el número de días en semana. ¿Sabes que? Plantéate sólo practicar un dia por semana o dos como mucho. **Como te decía antes, la práctica se va a abrir camino en tu dia a dia y despues querras hacerlo más y más días.** Pero de momento, si aún no has practicado nunca en casa proponte solo un día por semana.
Si vives en una casa pequeña y tienes que retirar alguna mesa o algo similar, no te cortes, hazlo. Y ese dia de la semana sacas tu antideslizante, retiras la mesa, te quitas los calcetines y te pones a ello. Si tienes que decidirte en un sitio de la casa: **en el que sea más fácil.**

Ya sabes que en la web tienes varias series de práctica (enlace) y el curso (enlace). No obstante, ahora abordaremos qué es lo mínimo que puedes hacer en casa cuando te pongas a practicar Yoga.

Ahora ya está. Tienes ese día en semana que te vas a poner el reloj 30 minutos antes. ¡O lo vas a hacer 30 minutos antes de acostarte porque por la mañana estás más tenso que Hulk!

Excusas comunes y cómo matarlas de una vez

Aunque ya hemos visto alguna de estas cosas más arriba, quiero hacer un repaso rápido de algunas de las excusas más comunes que me plantea la gente para no practicar.

- No tengo sitio
- No tengo tiempo
- ¿Y si me hago daño?
- El gato se me sube encima
- ¡Es que no se por donde empezar!

No tengo sitio

Hay una máxima en el Yoga que dice: si te cabe el antideslizante, cabes tú para practicar. Así de simple.
Si puedes extender el antideslizante en casa, puedes practicar. Yo recuerdo cuando comencé a practicar que solo me cabía el antideslizante en el pasillo de entrada de la casa de mis padres. A la izquierda una pared y a la derecha ya había una habitación. Solo me entraba el antideslizante y sobraban como 5 centímetros a cada lado. La pared tenía un espejo que tenía que descolgar si quería usar esa pared. Y la puerta de entrada me servía de apoyo para los pies y las manos. Así practique muchísimo tiempo. Así que de verdad, si te cabe el antideslizante puedes practicar.
Veréis que en el curso de Yoga, yo mismo hago las clases en casa. Aunque podría hacerlas en alguna sala grande, con un fondo diáfano, prefiero que veais que se puede hacer todo en casa entre la tele y el sofá o en un pasillo.

No tengo tiempo

¿En serio no puedes robarle 30 minutos a la tele o a la mañana? ¿No puedes merendar 30 minutos más tarde? Seguro que si.

Y si vas a clase, deja de ir a una clase si vas más de una vez por semana y practica en casa, en serio, vas a notarlo una barbaridad.

¿Y si me hago daño?

Ya, te haces daño haciendo yoga pero no sentado 3 horas tirado literalmente en el sofá viendo la tele en esa postura que tenemos todos que, aunque nos estamos haciendo polvo, es en la que estamos más cómodos. **Que no, de verdad, sigue las pautas que te voy a dar aquí y verás que puedes practicar con total seguridad.** Mi madre está apuntada al curso y ya práctica solita!

El gato se me sube encima (o perro, o niño, ¡o marido!)

Si aún no habéis visto los videos que hay en Youtube de cosas que pasan con los perros y los gatos cuando se está practicando, estáis tardando. Son super divertidos. Así que si te pasa eso, disfruta, a mi me pasaba lo mismo y me daba la risa cada vez que mi gato o gata se ponían en el antideslizante, tengo fotos practicando con ellos, jejeje.
Disfruta, **si se mete en el antideslizante tu mascota o tu niño pequeño, no lo tomes como una interrupción, tómalo como un compañero de práctica.**

Es que no se que tengo que hacer en casa

Ahhh, ¡de eso va esta guía!



LO QUE VAMOS A USAR DE NUESTRO CUERPO

Las herramientas de anatomía que vamos a usar

Al final las Asanas se hacen con el cuerpo, y debemos saber cómo ajustar, de manera general, algunas de las partes del cuerpo en las posturas.

Digo de MANERA GENERAL , ¿eh? que se que hay variaciones y excepciones, pero esta guía tiene que ser accesible para todos y ser un punto de inicio, ¿ok?

Ah, de **manera general,** aunque hablo más de esto en los Bonus Extra, hay algo que se cumple siempre: cuando una parte del cuerpo está accionada en un Asana (pues esta requiere de esa acción anatómica) esta acción debe ser firme y estable, pero sin tensar las zonas que no trabajan.

Veamos con qué y cómo trabajamos. Venga va, una lista:

- Las manos y los brazos
- Los pies y las piernas
- El cuello
- Costados, hombros y omóplatos
- Las zonas orgánicas

Las manos

Fijaos que las manos se utilizan para un montón de cosas en el Yoga.
A veces actúan como el soporte de una postura, otras veces como la base de una postura y otras veces como firme palanca, dirección y ajustes menores de los hombros y brazos.
Hay varias maneras de colocar la mano y que podemos tratar aquí de manera resumida y que pienso que aclararán algunas dudas.
Si la mano hace de base de la postura, lo normal es que estén los dedos abiertos y estirados, ocupando el mayor espacio posible del suelo o la superficie donde estemos apoyados. Debemos fijar el espacio que hay entre el pulgar y el índice claramente en el suelo y observar como la muñeca interna y

externa (la parte de fuera y de dentro) están en equilibrio y no se está cayendo la mano hacía ninguno de los lados. Las almohadillas de los dedos deben presionar firme y regularmente el suelo.
Cuando la mano se usa de soporte o apoyo ligero (que no por ello deja de ser contundente) La apoyamos en muchas ocasiones en copa invertida. Que no flojee, que esté activa, y con soporte equilibrado en todos los dedos.
Y también se utiliza en las torsiones y posturas de pie de forma que esta queda estirada, pero con los dedos unidos y el espacio entre pulgar e índice sigue activo.

Hay muchas más formas en las que se coloca la mano en las posturas, una variedad enorme, pero quiero **poner los ejemplos más usuales.** El tema de esta guía es que nos sirva de apoyo y soporte para practicar en casa, no pretendo tampoco que sea un tratado de anatomía de Yoga.
Pero con estos conceptos básicos, creo que sabremos dominar el uso de la mano en cualquier Asana que queramos hacer.

Los brazos

Siempre que estén estirados **trataremos de que estén activos y completamente estirados.**
Ojo que muchas veces dejamos algo flexionado el codo, sobre todo cuando el brazo se extiende hacia arriba en posturas como Urdhva hastasana. Debemos llevar la **consciencia y atención a los brazos para que queden completamente estirados y fuertes, pero con la suficiente movilidad articular, no podemos apretar tanto que nos bloquee los hombros.**
También al doblarlos debemos tener en cuenta que pasa en el codo, porque al flexionar es como si el brazo quedara en dos cachos (de hecho así es) y el codo puede tender a perder acción y, dependiendo de la postura que estemos haciendo, puede fugarse hacia los lados o a dejar de hacer presión si de una torsión se tratase.

Los pies

Activos, estirados, abriendo los dedos entre sí.
Podemos decir que el pie, por debajo, tiene tres puntos de apoyo: La almohadilla del dedo gordo, la del dedo pequeño y el talón (hay profesores

que te dirán que son 4 y también está bien porque el talón lo dividen en dos). Así que estos puntos de apoyo tratamos de separarlos entre sí para hacer de ellos una buena base, tanto si están apoyados como si no. **Repito: si están apoyados o si están en el aire, los pies los dejamos funcionando de la misma manera.**
Lo normal es que el tendón de aquiles quede estirado de forma que el pie, aunque esté en el aire, queda como si estuviera apoyado en el suelo. Esto hace que no se acorte la cadena posterior de la pierna. Salvo excepciones, podemos decir que así colocaremos los pies. Intenta que los dedos no se levanten del suelo cuando le des caña a la separación entre ellos.

Las piernas

Una pierna estirada debe estar bien estirada y con la rótula subiendo.
Es decir que hay que contraer el muslo (cuádriceps) para que la pierna quede en un solo bloque y no en dos (como veíamos en el brazo). Esto va a hacer que los giros de la pierna sean seguros para la rodilla ya que ese giro se hará desde la cadera. Si nos fijamos en la línea que va desde el tobillo a la parte central de la ingle, debería haber una línea recta entre estos dos puntos. Si las piernas están en X o en (), hay que practicar más Yoga, jeje. Todo se arregla con el tiempo.
En una pierna doblada esa línea debería estar igual, es decir, que la rodilla, al doblarla, debe seguir esa línea sin que la rótula se vaya hacia fuera o hacia dentro.
Ojo, como en los pies, **las posturas en las que las piernas están en el aire, en las invertidas, estas siguen activas como si estuvieran apoyadas en el suelo,** no se relajan y se dejan flojas ya que el peso terminaría cayendo en la pelvis, hombros cuello y queremos quitarle peso a esas zonas en las posturas invertidas.

El cuello

Fijaos que el cuello tiene que estirarse en sus 4 lados.
A veces cuando en clase se dice “estirar el cuello” hay gente que lo estira por detrás, bajando la barbilla hacia el pecho y otros por delante, llevando esa misma barbilla hacia el techo. No, **el cuello se estira en sus 4 lados, como son nos cojieran por los lados la cabeza y tirasen hacia arriba,** ¿es suficientemente

descriptivo? Si queréis, como si os tirasen de un hilo de la cumbre de la cabeza, jaja, pero creo que lo otro lo deja aún más claro.
Pues eso, no cometais el frecuentisimo error, aún en muchos practicantes avanzados de estirar solo uno de los lados del cuello, que si no vais a rectificar la curva natural de la cervical y después vienen problemas con eso. Así que el cuello lo vamos a dejar así, tal cual, estirado en sus 4 lados.

Costados, hombros y omóplatos

No es que me haya cansado de escribir, pero como hemos dicho que esto iba a ser genérico, no quiero extenderme demasiado y costados, hombros y omóplatos podemos resumirlos muy facilmente: **Los costados deben estar activos y largos, extendiendo la zona sin costillas.** Los hombros deben rotar hacia atrás sin que esta rotación hunda la la curva de la parte baja de la espalda hacia delante. Y los Omóplatos (las escápulas), deben bajar hacia los riñones y pegarse hacia dentro, hacia el pecho. De forma general, esta debe ser la forma de la cintura escapular y los costados. EN LAS TORSIONES TAMBIÉN.

Y por último las zonas orgánicas

Rostro, sienes, piel de la frente, cerebro, garganta y vientre: EN CALMA





EL MATERIAL QUE NOS AYUDA

Los soportes de ayuda

EL Yoga se puede hacer sin nada, si nos ponemos, ni siquiera hace falta el antideslizante.

Y eso es una cosa que me encanta del Yoga, que **no dependes de nada porque es una cosa muy natural, muy básica, muy salvaje.**
No obstante los soportes y elementos de ayuda que creó y enseñó a utilizar el maestro B.K. S. Iyengar, son de gran ayuda y utilidad cuando estamos empezando para que podamos ir con seguridad, y saborear los frutos de la postura final aun cuando no llegamos a hacerla con nuestro cuerpo. Y también son de utilidad cuando ya controlamos la postura para hacerla más profunda y poder ahondar en el impacto que tienen las Asanas sobre lo que no se ve.

Todo el material es sustituible por cosas que tenemos en casa. Yo **voy a poner aquí el material común que más se utiliza y una correspondencia, al menos, de algo que podemos usar en casa para no tener que comprarlo.** Eso si, merece y mucho la pena el comprar el material de Yoga, todo son cosas baratas que vas a usar semanalmente y con el partido que vas a sacarle lo amortizas rápidamente.
Voy a enumerar parte del material más básico que se utiliza con frecuencia, luego en las secuencias veremos alguno de sus usos.

No tengo ningún sitio predilecto para la compra del material, dependiendo de donde vivas puede que lo encuentres en algún centro de Yoga o lo puedes encontrar en internet. En amazon ahora mismo está todo el material disponible.

Lo más clásico y que ya puedes comprar en cualquier parte (hasta en el Lidl lo he visto) es:

- 2 Ladrillos
- 2 Cinturones
- 4 Mantas
- 1 Silla

Empiezo por el final.

La silla

Puedes sustituirla casi por cualquier silla, en el curso de Yoga le damos muchos usos (y si tienes la silla de Yoga mejor), pero con cualquier silla vas a poder hacer casi todas las posturas igual. En Hábitat, al menos en España, tienen unas sillas muy parecidas a las de Yoga (un parecido al 99.9) y super baratas. No te dejo el enlace por si queda roto en la página de hábitat pero si te metes y buscas un poco las vas a encontrar rápidamente. Es una silla metálica plegable.

Mantas

Lo normal en España es usar las mantas que también son las que se usan para las mudanzas. Son baratas y tienen una densidad genial. En otros países usan otras mantas y también les va bien. Si usas otras, intenta que sean iguales entre sí.
Lo bueno de usar las de Yoga es que si lees algo o ves un video en el que te dicen: abrela una vez y doblala en 3 a lo largo para que quede un soporte "así", con las mantas de yoga te va a quedar como te indiquen, y sin las mantas de Yoga te va a quedar de otra manera, pero bueno, si eres "apaña@" no tendrás problemas.

Los cinturones

Igual, vale casi cualquier cosa, hasta los del albornoz, jeje, aunque los de Yoga tienen unas hebillas muy útiles para cuando se usan cerrados. Pero insisto, si no te quieres gastar nada de dinero, empieza con lo que tengas.

Y llegamos a los ladrillos

¿Tienes una enciclopedia? jajaja, por fin la vas a usar!
Si te compras los de Yoga no te compres esos de goma EVA que son blandurrios, no sirven casi para nada. Compra unos que tengan buena

densidad, **mejor de madera o corcho que son los mejores.** Si no quieres comprarte los ladrillos, coge algún libro bien gordo y úsalo como un ladrillo de Yoga. No va a ser lo mismo pero algo ayudará.

Lo más importante para aprender bien

Si hay un momento de ser humildes con nuestra práctica, ese es en casa. En clase también, ya que es el único modo de aprender. Pero en casa podemos ir un poco más allá.

Como comentaba al principio, **en las clases estamos supeditados a la secuencia propuesta por el profesor y a la manera que en ese día se está haciendo** tal o cual cosa. Pero en casa podemos coger la postura y decidir perfeccionarla, aprender profundamente como se hace y ejecuta correctamente y avanzar muy poco a poco para refinarla y controlarla a la perfección.

Es el momento de coger esa postura en la que se pone la mano en el suelo o en un ladrillo y ponerla encima de una silla, mucho más alta que de costumbre. Si no es porque lo necesitemos, si que lo es por ese refinamiento y comprensión que podemos llevar a cabo. Aprovechando esa silla podemos dar importancia y atención a cada una de las partes de la postura y ver como se mueve, que implicaciones tiene ir bajando esa mano poco a poco y ver si algo de nuestra atención se escapa al ir en camino de la postura final. Imaginad los equilibrios, como en Vrksasana. **FOTO**. En las clases siempre se empieza por hacerlas junto a una pared, o incluso tumbados en el suelo. No obstante, a veces algunos alumnos avanzan más y no necesitan apoyo en unas cuantas clases, y otros necesitamos más tiempo para eso. En casa tendremos ese tiempo de de más para hacerla con la pared, estudiando cómo funciona la acción del pie de abajo, el que sujeta la postura y poco a poco entenderemos y controlaremos mucho más la forma del equilibrio. **Así, aunque sea una postura que ya realizamos con gran facilidad y calma, con esa actitud o "chip" de aprender con humildad, seguro que sacamos algo nuevo a cada Asana practicándola desde esta perspectiva.**



¡NOS PONEMOS EN MARCHA!

Por dónde empezar con las posturas

Si no me has hecho caso y no estás llevando una libreta para dibujar con palitos algunas de las posturas de clase, hay unos MUST, cosas de diario, que si eres practicante de Yoga, no puede faltar en tu rutina diaria o semanal.

Aunque antes creo que merece la pena que te hable sobre algunas cosas básicas que me parece importante tener en cuenta.
Es importante tener un soporte, ya sean libros (luego te dejo un listado con los mejores) o mi fantástico curso. **Es clave tener algo donde apoyarse, aunque sea una pequeña guía como esta. ;)**

Como controlar los tiempos

Para muchos es evidente como hacerlo, pero os aseguro que es algo que me **preguntan mucho en clase, y en emails y comentarios en la Web: ¿como controlo el tiempo de permanencia en las posturas?**

Yo siempre he practicado con el crono, un crono normal, como estos pequeños de cocina que tienes en eBay por menos de 2 euros y que te puedes colgar del pantalón con la pincita que llevan. Otra opción es el móvil, aunque es menos cómodo. O un sencillo reloj de pulsera. A mi me gusta ponerme una cuenta atrás y que me pite al terminar.

Pero hay a gente que esto no le sirve pues tienen problemas de audición. **Hay varias cosas que puedes hacer si este es tu caso, o si no quieres estar pendiente del crono o reloj.**
Creo que lo mejor en estos casos (yo lo hago también muchas veces que paso del crono), es contar respiraciones. Puedes contar de 6 a 8 respiraciones que es más o menos medio minuto o incluso contar segundos, cosa que también hago a veces pues al contar las respiraciones tendemos naturalmente a profundizarlas demasiado. No debería ser un problema ir contando segundos o respiraciones para la atención en los detalles de las posturas pues requiere muy poquita atención el contar.

Si el problema es de audición puedes poner el móvil con el vibrador activado pegado a ti para notar la vibración cuando acabe la cuenta atrás. Si lo pones en la mesa o en alguna superficie cerca, verás la pantalla encenderse.

¿Cuanto tiempo estar en las posturas?

No se puede generalizar, pues depende de la propia práctica y la postura que sea.
En las posturas invertidas normalmente se está más tiempo y en las posturas de pie algo menos que en estas. Quizá en las torsiones podríamos estar un tiempo intermedio entre estas dos de antes pero también va a depender de si repites varias veces por lado y algunas cosas más.
Pero si me tengo que mojar, por dar una guía sencilla, diría que en las posturas de pie estes de ´30´´ a 1´por lado y que repitas 2 veces por lado. Las torsiones de 1´a 1´30´´. Posturas hacia delante igual, depende de la práctica pero puedes estar de 30´´ a 1´tambien e ir profundizando a medida que vayas teniendo más práctica. Las extensiones hacia atrás de 30´´ a 1´y las invertidas puedes alargarlas hasta 5´o 6´de manera general. Insisto, ojo con tu nivel de práctica: si estas empezando no pases de 1´30´´ en las invertidas y las demás 30´´. Es mejor que las repitas dos veces por lado a que hagas un lado mucho tiempo. **La segunda vez que haces una postura (osea la segunda si la acabas de hacer una vez) tiene otro saborcillo que aprovecharas para refinar y notar de otra manera el Asana.**

¿Y La Respiración?

Normal, por las fosas nasales, que no se bloquee, que respires con normalidad. ¿Solo? Si, al menos de momento sí.

Los nombres de las posturas

Al principio los nombres de las posturas asustan. Por eso a veces se ven traducidas. Pero es como si tradujesemos el nombre de Michael Jackson o incluso de Apple.

¿Alguna vez te ha dicho alguien que se ha comprado un producto de la marca "MANZANA"? Puede que lo haya pronunciado mal, o regular, pero le entiendes. Así que si no le cambiamos el nombre a una marca comercial o a una persona, ¿porque hacerlo con el nombre de las Asanas?
No obstante en el blog vas a tener disponible unos trucos para aprender el nombre de las posturas de manera sencilla. ¡SI TE ATREVES!

Recursos para practicar en casa

Como ya sabes en la Web www.callateyhazyoga.com tienes el podcast semanal en el que hablamos de todo lo relacionado con el Yoga. También tienes Post o entradas en las que vemos cositas practicas que nos ayudan y complementan nuestra práctica diaria. Y Series o secuencias completas de una hora con fotos. Tienes también en la Web el curso de Yoga, en el que por un super precio bajísimo puedes aprender o mejorar tu Yoga con los videos de las series de práctica, los videos de las posturas detalladas paso a paso y muchas cosas más.

No obstante **creo que hay unos libros que todo practicante debería o le vendría bien tener y** que te presento en este episodio del Podcast. En el, hablo un poco acerca de cada uno de estos libros. Pero para que los tengas a mano, te dejo aquí el listado. Todos se pueden comprar en cualquiera de los sitios habituales que compres en Internet o en librerías físicas, e incluso he visto todos en las bibliotecas. Lo dejo sin ningún orden concreto.

- El Libro de Yoga, de Swami Vishnu Devananda
- Meditación y Mantras, de Swami Vishnu Devananda
- Yoga, el Método Iyengar, de Mira Mehta
- El Yoga y la salud, de Mira Mehta
- 15 minutos de Yoga, de Godfrey Devereux
- El Árbol del Yoga, de B. K. S Iyengar
- Luz Sobre el Yoga, de B. K. S Iyengar
- Luz sobre el Pranayama, de B. K. S Iyengar
- Yoga para la mujer, de Geeta Iyengar



SALA DE PRÁCTICA

PRACTICANDO

NO, AL YOGA DE ESTAR TUMBADOS

Tips Súper Básicos para hacer en casa

Hay unos Super Básicos para hacer en casa, incluso cuando no tenemos tiempo y solo queremos potenciar ciertas zonas para facilitar las posturas.
Cosas que, aunque no hagas una secuencia de práctica como tal, te van a ayudar a mejorar las posturas.
Cosas de 5 minutos, para el día que te quieres quitar el gusanillo de, al menos, haber hecho algo por tu práctica de Yoga.
Son cosas muy, muy básicas como:

- Estirar las piernas
- Estirar las caderas
- Movilizar el descenso de los trapecios/omóplatos

Lo vemos en detalle que es importante

Estirar las piernas

Hay docenas de maneras de estirar las piernas, sobre todo porque la pierna tiene 4 lados que estirar, pero **en este Tip vamos a ver una manera fácil de estirar la pierna por detrás,** algo que a los chicos nos da mucha guerra.
Es parte de una postura, de Parsvottanasana, pero hecha de manera fácil en el suelo.
De rodillas encima de algo blandito, frente a la pared a un metro más o menos, estira una pierna y pon la base de los dedos en la pared con las manos en las caderas. Luego estira los brazos hacía arriba y lleva las manos a la pared, en copa invertida, lo más alto que puedas. Intenta que el pie no se vaya hacia fuera, sino que la base del dedo gordo, la almohadilla, quede fija en la pared.
Si se te dobla la rodilla al ir hacia la pared con las manos, pon algo entre las manos y la pared. **Esto te ayudará a estirar mejor la pierna.**
Al menos 2´con cada pierna, no seas agarrao con los tiempos!

Estirar las caderas

Igual, muchas formas, pero vamos a ver esta que le da un suave estiramiento y las moviliza.
De rodillas separadas el ancho de las caderas en algo blandito, pon las manos en el suelo. Gira una pierna hacia fuera, coge el tobillo y pon el empeine en el suelo. Mira que las dos rodillas estén en la misma línea porque si no, no hacemos nada. Después sube y pon las manos en las caderas. Si estás muy limitado para subir, pon una manta debajo de la rodilla de la pierna que gira, eso te lo pondrá más fácil.

Movilizar el descenso de los trapecios/omóplatos

Esto tiene mucha miga y muchos detalles, es de lo mejorcito para aprender el resto de posturas de Yoga, pero **aquí te dejo la versión fácil y resumida. Muy útil para los que les duele el cuello.**
De pie en la pared, con los talones, el sacro y la cabeza pegados en ella, flexiona las rodillas, estira los brazos hacia abajo y al ir estirando las piernas, deja que tus omóplatos y trapecios sean llevados hacia abajo por el roce de la pared. Cuando estires las piernas del todo, date al menos 1´o 2´minutos para que todo el trapecio se estire y el cuello se alargue.

Una serie fácil para hacer en casa

En la web tienes una serie de práctica cada semana, con fotos, disponible para todos. Acuérdate porque es muy útil tener secuencias diferentes.

Te dejo aquí una sencilla sesión de 1 hora para que tengas un punto de partida. ¡Pero te espero en la Web para que sigas practicando!
Las indicaciones son muy básicas pero no quiero extenderme en ellas demasiado porque si no, no las vas a hacer. Está lo básico para ejecutar bien la postura y además no hacerse daño.

- Svastikasana 2 ´
- Parsva Svastikasana 30 ´ ´ por lado (X2)
- Adhomukha Virasana 1



- Adhomukha Svanasana de puntillas con las piernas flexionadas. ´30´ ´ X2 veces
- Preparativa a Virabhadrasana I 1´ cada pierna
- Tadasana 1´
- Urdhva Hastasana 1´
- Urdhva Badanguliyasana 1´
- P. Parsvottanasana 2´ cada pierna X2 veces
- Vrksasana en la pared 1´ cada pierna
- Parsvottanasana con una silla 1´30´ ´ cada lado
- U. Trikonasana con una silla 1´ cada lado
- Virabhadrasana II con la pared 45´ ´ cada lado
- ½ Uttanasana en la pared 1´
- Savasana con manta en la cabeza 5
- Girar y permanecer sobre el costado derecho al menos 30´ ´

Svastikasana

Siéntate en un ladrillo o su equivalente como hemos visto antes. Con las piernas cruzadas. Deja el dorso de las manos en las rodillas, estira la columna con potencia hacia arriba, baja los trapecios y cierra los ojos. Intenta mantener un equilibrio en el reparto de peso en las dos nalgas por igual y respira con normalidad al menos 2 minutos sin perder ese “tirar” de la columna hacia arriba.

Parsva Svastikasana

Sin perder esa columna erguida abre los ojos (ya todo el rato con los ojos abiertos). Lleva una mano atrás, al suelo, a la altura del sacro y la otra mano a la rodilla contraria. Haz palanca y gira el vientre y el pecho lo que puedas pero sin tensar el rostro. La cabeza no hace falta que la gires, puedes dejar la barbilla en la línea del esternón. Haz unos 30´ ´ por lado 2 veces.

Adhomukha Virasana

Siéntate sobre los talones con los pies juntos y las rodillas separadas, si no puedes hacerlo pon una manta entre las nalgas y las piernas.

Pon las manos en el suelo con los dedos mirando hacia delante y deslizando las manos, sin despegar las nalgas de los talones, estira hasta su máxima extensión los costados y los brazos. Apoya la frente en el suelo o en una manta si no llega y no apoyes los codos en el suelo. Que no flojeen los brazos. Al menos 1´.

Adhomukha Svanasana de puntillas con las piernas flexionadas

Desde la posición anterior levanta la cabeza, ve hacia delante sin mover las manos ni doblar los codos y despega las rodillas del suelo. SIn mover las manos (insisto) lleva las nalgas hacia arriba y hacia atrás permaneciendo de puntillas en los pies y con las piernas flexionadas. Suelta la cabeza y hazte fuerte en el empuje de la mano hacía el suelo.

Al menos 30´ ´ o 45´ ´ 2 veces.

Preparativa a Virabhadrasana I



De rodillas en algo blandito lleva un pie hacia delante. Que quede la rodilla justo encima del talón y lleva la otra pierna todo lo que puedas hacia atrás. Luego lleva las manos a las caderas y no permitas que la pierna de delante fluctúe, ajusta bien el pie contra el suelo sin que se vaya hacia fuera. 1 ´ con cada pierna.

Tadasana (la más importante asiq ue aprendete el nombre;)

¿Te acuerdas del Tip de la espalda en la pared?

Haz lo mismo sin la pared. Pies juntos con los dedos estirados. Piernas firmes y escápulas bajando, los brazos bien estirados hacia el suelo. El cuello se alarga en sus dos lados. La mirada y el rostro en calma. La respiración normal por la nariz. No hundas la espalda hacia delante, ¿eh?.

Quédate así al menos 1 ´ con toda la firmeza, estabilidad y calma que puedas.

Urdhva Hastasana

Desde la posición anterior, manteniendo la acción de todos los miembros, inhala y estira los brazos por encima de la cabeza. Ojo que no digo que los subas solo, sino que los estires llevándote los costados. ¡Aumenta el espacio entre las manos y las caderas!

Hazlo al menos 2 veces 30 ´ ´ cada vez.

Urdhva Badanguliyasana

Muy parecido solo que tienes que entrelazar los dedos de las manos y girar la palma hacia delante. Con los brazos bien estirados en la horizontal, sin que se doblen, súbelos por encima de la cabeza. Al menos 30 ´ ´ 2 veces también.

P.Parsvottanasana

Está la hemos hecho antes en los Tips Súper Básicos

De rodillas encima de algo blandito, frente a la pared a un metro más o menos, estira una pierna y pon la base de los dedos en la pared con las manos en las caderas. Luego estira los brazos hacía arriba y lleva las manos a la pared, en copa invertida, lo más alto que puedas. Intenta que el pie no se vaya hacia fuera, sino que la base del dedo gordo, la almohadilla, quede fija en la pared. Si se te dobla la rodilla al ir hacia la pared con las manos, pon algo entre las manos y la pared. Esto te ayudará a estirar mejor la pierna.

Al menos 2 ´ con cada pierna, ¡no seas agarrao con los tiempos!

Vrksasana en la pared

Seguimos de pie, de lado, con los gestos de antes de **Tadasana**. Pon una mano en la pared a la altura del hombro. Gira la pierna contraria hacia fuera desde la cadera, coge el tobillo y sube el pie lo que puedas apoyándolo en la parte interna del muslo. Si el pie se resbala cogelo con la mano, pero asegurate antes de que el pie contacta con piel, no con pantalón (eso es de muy poco yogi ;) Luego estira como antes, muy estirado, el brazo libre hacia el techo. SI no te caes, estira también el otro, todavía mejor!

Parsvottanasana con silla

Con el talón apoyado en la pared y el pie girado hacia dentro unos 60°. da un paso hacía delante de algo menos de 1 metro alineando el talón de delante con el arco del pie de atrás. Manos en las caderas, gira la pelvis hacia la pierna adelantada y baja los omóplatos. Tira de la barbilla hacia el techo y baja con el pecho abierto y la mirada hacia delante. Sin perder la potencia de las piernas de la que hemos hablado antes, pon las manos en la silla y empújala para alejarte de ella.
1´30´´ cada lado al menos.

Utthita Trikonasana

Pon el canto externo de un pie en la pared. Con la otra pierna da un paso hacía delante de algo menos de un metro pero poco menos. El talón en línea con el arco del pie de atrás.
Gira la pierna adelantada hacia fuera desde la cadera, hasta que la rodilla mira hacia donde mira el pie, muy importante. La precisión de estos giros es vital. Acuerdate de subir las rotulas y de todas las acciones que hemos visto en el apartado **Las herramientas (de anatomía) que vamos a usar.**
Estira el brazo de la pierna adelantada hacia el techo y, estirando el costado que baja con las piernas potentes, lleva la mano a la silla lejos de la axila. Luego estira el otro brazo y bajando bien los omóplatos, gira la cabeza y mira hacía la mano de arriba. ¡Eh, que no se te doblen las rodillas!
Haz 1´por lado al menos.

Virabhadrasana II con la pared

Super fácil. Las piernas como antes. Separarlas un pelin más. Pon la mano de atrás en la pared en copa a la altura del hombro. Estira el otro brazo en la horizontal. Gira bien la pierna de delante. Y sin separar mucho el hombro de atrás de la pared, dobla la rodilla de delante hasta que el muslo esté paralelo al suelo. Ojo con que la rodilla no esté por delante del talón sino en su línea. GAlarga el cuello, gira la cabeza y mira por encima de la mano de delante.
¿De 30´´ a 45´´, ok?

½ Uttanasana en la pared

Pies separados el ancho de las caderas, piernas firmes como siempre. Las manos en la pared colocadas como hemos visto en el apartado de herramientas de anatomía. Busca un ángulo de 90° entre el tronco y las piernas. Empuja la pared y aleja lo máximo posible las caderas de las manos. Que no se te giren los pies hacia fuera. La cabeza no la sueltes, déjala en la línea de la columna. 1´30´´ está bien en esta postura.

Savasana (la preferida de mucha gente :D)



Esta postura tiene muchas indicaciones. Muchas. Pero para que sea algo sencillo, simplemente siéntate en el suelo con las piernas dobladas. Despliega toda la espalda en el suelo y pon la manta en la cabeza rozando los hombros. Que no quede excesivamente levantada la cabeza pero sin que la barbilla mire al techo.
Una vez ahí, estira las piernas separadas el ancho de las caderas. Gira los brazos hasta que las palmas de las manos miren al techo y que estas no se separen más de un palmo o dos de las caderas. Cierra los ojos y abandónate completamente. Intenta mantener la consciencia en la respiración y en la pasividad de la piel del rostro, nada más.
Al menos 5 ´ , luego gira y permanecer sobre el costado derecho al menos 30 ´ ´ .

¡YA ESTÁ, has empezado a practicar Yoga en casa!

Oye, escríbeme a jorge@callateyhazyoga.com y dime como te ha ido en esta primera sesión en casa o, si ya practicabas, si te ha servido de algo esta pequeña y humilde guia.

Te dejo con los Bonus Extra



SUPER BONUS EXTRA

CállateyhazYoga.com

BONUS EXTRA

Hay un par de cosas muy útiles y de las que, aunque he hablado en la Web y puedes ir a ver allí, quiero añadirlas para que esta guía se aún más completa por sí misma.

Son tres cosas que para mi tienen un gran valor y que cuando te las descubres, tu práctica se beneficia mucho. Una es la aplicación práctica del conocimiento de Las 3 Gunas, y que aunque suena muy rebuscado, vas a ver con un par de ejemplos qué son y cómo puedes aplicarlo a las posturas.
La otra son Las 3 Fases de las Posturas de Yoga, que igual que en el caso anterior, explico de manera muy resumida para que puedas aplicarlo rápido y eficazmente y que no sea solo teoría vacía.
Además, un breve comentario sobre la mejor actitud para ir a una clase y aprender más que los demás.
Aquí lo tienes.

Las 3 Gunas y su aplicación práctica

Según la filosofía del Yoga y el Ayurveda la naturaleza material se compone de tres cualidades o características llamadas "GUNAS".

¿Comorrrrrr?

Pues eso, que según el Hinduismo, las cosas están o pueden estar compuestas por estas características presentes en todo lo que vemos y hacemos y son las siguientes:

1. **Rajas: Es la cualidad más agresiva o áspera del naturaleza también se le asocia al movimiento.**
2. **Tamas: Sería la cualidad de inercia o pesadez, algo a lo que le falta gracia o movimiento.**
3. **Satvas: La cualidad del equilibrio, la pureza.**

Eh, pero esta no era una página donde hablábamos de Yoga Normal sin palabros raros??? Pues siiii, pero que quereis que os diga, si se llaman así, se llaman así.

¡No dejes de leer que es super sencillo!

Digamos que estamos en una postura, da igual cual. Adho Mukha Virasana siempre es un buen ejemplo para esto. ¿no sabes cual es? Yo te pongo una foto.



¿Ya lo tienes? sigamos entonces.
¿Que tiene que estar claro en esta postura? Pues por ejemplo el estiramiento de los brazos. **El brazo tiene que estar estirado desde la axila posterior hasta el espacio que hay entre el pulgar y el índice. No debe caer al suelo ni dejar que el codo se afloje.** Pero ojo que si los tensamos muchísimo, si por ejemplo somos hiperlaxos nos podemos hacer daño en el codo o tensar mucho los hombros. Y si, los requerimientos técnicos de las posturas nos aclaran cómo debe ser esto. **Pero ¿y a nivel más sutil, como debemos hacer esos ajustes?** Pues ajustando las tres Gunas.

Esto cambia tu práctica de Yoga totalmente

Veamos cómo hacer esto:
Como decíamos los brazos deben estirarse hasta la máxima extensión de costados y brazos así que **si los dejamos caer podríamos decir que la postura tiene la cualidad de Tamas, algo pesado y que no tiene movimiento**, flojeras, no hay nada en la postura, está completamente muerta.

Pero claro, si lanzamos los brazos sin control, apretando excesivamente como decíamos antes podemos incluso tensar las sienes y **se produce una tensión o movimiento excesivo, casi agresivo en la postura. Sería una postura con la cualidad de Rajas.**
Pero si estiras los brazos hasta su máxima extensión, controlando que la mano esté bien puesta en su sitio, notando cómo te llevas los costados pero sin levantar las nalgas de los talones porque tienes tanto equilibrio en el movimiento de los brazos que puedes dejar que las ingles frontales se absorban. **Y que esa acción de los brazos y los costados dejen un cuello largo y suelto que permite que la cabeza se apoye en el suelo dejando al cerebro descansando. Esa sería una postura hecha desde la cualidad de Satvas**. Una postura que tiene todas las papeletas para que se convierta en una concentración primero y una meditación en acción después. Atento a los detalles de la postura involucrando mente, intelecto y cuerpo físico.
Así que podemos hacer todas las posturas con esta guía, con esta regla, y ver qué está pasando en nuestra práctica de Yoga con esta sencilla mirada a las tres Gunas según ejecutamos las posturas.
Qué, ¿mucho lío? ¿a que no era para tanto?

Hulk, Jabba y Las tres Fases

¿Podría Hulk hacer Yoga con esa super musculatura? ¿Podría el hombre de hojalata practicar con normalidad con esas bisagras que tiene por articulaciones? ¿Y qué me dices de Jabba The Hutt, que es todo grasa y babas?

Y lo más importante, ¿podrían hacer una película estos tres compartiendo cartel?
Pues no es esto lo que nos ocupa, pero veámos en esta rápida entrada cómo los tres aspectos que caracterizan a estos tres personajes, rondan nuestra práctica de Yoga más de lo que pensamos.

Las tres Fases de las Asanas

En toda postura, en toda Asana, hay tres componentes que debemos tener en cuenta y son tres fases o tres partes de la misma postura.

Las tres fases de la Postura son: **La fase Articular, La Orgánica y La Muscular.** Utilizando el símil con los personajes de antes quedaría así:

- **Hulk es la musculatura, la fuerza bruta**
- **El hombre de hojalata la movilidad articular**
- **Jabba por su parte es esa fase orgánica**

¿Cómo actúan las 3 fases en las posturas de Yoga?

Bien, imagina Tadasana. Te dejo una foto de la guapísima Maria, en Tadasana y Savasana.





En Tadasana, además del movimiento propio de la postura está la fase Muscular, la Articular y la Orgánica.

En la primera fase, la muscular, la fase de Hulk, la postura nos pide que haya una acción que es realizada por la musculatura. Las piernas están fuertes contrayendo los muslos, los brazos tiran hacia abajo y muchas cosas más. Digamos que la musculatura actúa de alguna manera, construyendo la postura y ejecutando sus acciones. Luego está la parte orgánica, la de Jabba, donde vientre, garganta, rostro, cerebro y ojos, no pueden trabajar al mismo nivel que la musculatura, pues estas zonas deben estaba en calma. Pero además

tenemos una fase articular, la del hombre de hojalata, donde por ejemplo rotamos los hombros hacia atrás y bajamos los omóplatos.
Así que si nos pasamos de acción muscular, tensaremos la articulación y no podremos movernos con libertad. Y si esto ocurre, la parte orgánica se tensará también y perderemos la postura. Con lo que debemos estar listos y entrar en la fase muscular con ojo de no bloquear la articulación o tensar el rostro o la garganta que deben estar como en Savasana, la foto de al lado.
Se hace necesario "controlar sutilmente" y con análisis profundo como estamos trabajando, a estos tres niveles, al menos.
Si te fijas, esto hila directamente con las tres Gunas que veíamos la semana pasada en el post, así que practicando en unión con estos dos conceptos, nuestra práctica, no es que vaya a mejorar, que también, sino que va a subir de nivel con rapidez. Dotando de una calidad cada Asana que va a hacer que pasemos de una práctica burda desde fuera hacia fuera, hasta otra desde fuera hacia dentro.

Apuntes clave sobre la actitud en las clases

Para mi, en cuanto a la actitud, hay tres maneras de entrar a una clase de Yoga y que evidentemente es extrapolable a cualquier área de aprendizaje:

- **Con una actitud de aprender**
- **Con una actitud neutra**
- **Con una actitud de que sabes más que la persona que da la clase**

Con una actitud de que sabes más que la persona que da la clase
Esta es una actitud incorrecta.
Tanto es así que ves a gente en clase que practica, no como está diciendo el profesor que se hagan las cosas, sino con el recuerdo de algo que han aprendido previamente, lo que nos dice al menos dos cosas: uno, que no está en el momento presente y que está haciendo las cosas con el recuerdo, y Dos, que la manera en la que aprendió era la correcta y cualquier cosa que tu le enseñe otro no es correcta porque ya lo aprendió de otra manera y ni siquiera se plantea probar esa nueva manera de practicar. **Yo siempre les digo a mis alumnos que si van con otro profesor, y les dice que hagan las posturas**

entrando de una manera distinta a la que saben, que le hagan caso, faltaría más!

Con una actitud Neutra

A veces tenemos una actitud neutra, sin vida, en la que la clase ni te va ni te viene.
Porque has caído ahí como podías haber caído en otro lado y no estás dispuesto a esforzarte mucho. O vas a una escuela de Yoga, pero como has pagado quieres que te dejen hacer lo que tu quieras. Todos tenemos momentos en los que se nos hace difícil aprender, y más cuando el aprendizaje requiere de un esfuerzo tan alto como el que en Yoga es necesario para avanzar. Siempre **podemos tener épocas en las que nuestra práctica parece no avanzar, parece que nos hemos estancado, e incluso que vamos hacía atrás.** Pero debemos tener el foco en aprender, avanzar porque si no, es mejor estar tumbado en el sofá aunque no tenga el beneficio de las Asanas, estarás ahí tranquilo sin que nadie te moleste y tu tampoco molestaras a los que quieren aprender, jajaja!

Con una actitud de aprender

Con una actitud de aprender, humildemente de lo que ahí se va a enseñar. Aquí te llevas el gordo, sin ningún tipo de duda. Absorbe cuanto puedas de lo que se está tratando o estás leyendo, pues si vas con esta actitud, es muy fácil no solo que aprendas, sino que descubras cosas para aplicar a tu práctica y a tu vida. **Cuando tienes una actitud abierta de aprender, de cada detalle obtienes conocimiento.**

Imprime esta Guía,
mandasela a alguien,
compártela en donde quieras,
¡Pero difunde la práctica del YOGA!



¡FELIZ PRÁCTICA!